COORDONAT

AGENȚIA NAȚIONALĂ PENTRU SĂNĂTATE PUBLICĂ

ȘEF CSP CHIȘINĂU

_____ **E.TCACI**

Data 27 / 02 **2023**

APROBAT

ADMINISTRATORUL INTERIM

ÎMAP "ADOLESCENȚA"

_____ **A.GHIMPU**

Data 27 / 02 **2023**

MENIU - MODEL

PENTRU 10 ZILE

alimentația copiilor din grădinița IP LT " WALDORF "

pentru perioada " Iarna "

anul de studii 2022-2023

VÎRSTA 5-7 ani

Digitally signed by Ghimpu Ala
Date: 2023.02.27 17:52:21 EET
Reason: MoldSign Signature
Location: Moldova

CHIȘINĂU 2023

SĂPTĂMÎNA I LUNI						
Denumirea bucatelor pentru masa	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
Mic Dejun						
Ou fiert cu pâine	**1/40/25**		**6,31**	**4,78**	**13,40**	**121,25**
Ou , categoria "Extra"	40,00	40,00	5,10	4,60	0,30	63,00
Pâine făină integr.fortificată cu Fe şi acid Folic	25		1,21	0,18	13,10	58,25
Paste făinoase "Farfalle" fierte cu unt şi caşcaval "Edam"	**100./15**		**4,16**	**5,70**	**24,00**	**213,93**
Paste făinoase (grâu dur)	33,00	33,00	3,90	0,80	23,90	113,55
Unt "de Râşcani" 82,5% de grăsimi	3,50	3,50	0,025.	2,90	0,021.	26,18
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Caşcaval "Edam "40 % de grăsimi	16,00	15,00	0,26	2,00	0,00	74,20
Ceai "de Mai" cu lămâie	**150/5/5**		**0,15**	**0,00**	**5,89**	**21,25**
Ceai uscat	0,50	0,50	0,10	0,00	0,70	0,55
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,99	18,70
Lămâie	5,55	5,00	0,05	0,00	0,20	2,00
			10,62	**10,48**	**43,29**	**356,43**
Gustare de dimineaţă						
Biscuiţi de casă (fără grăsimi hidrogenizate,fără adaosuri, E-uri)	**20,00**		1,73	1,23	13,78	64,20
Fructe proaspete sezoniere (mere, prăsade)	**105**	**100,00**	0,40	0,00	14,74	46,00
			2,13	**1,23**	**43,29**	**110,20**
Prânzul						
Mix de legume proaspete	**50**		**0,73**	**0,00**	**2,23**	**33,50**
Tomate proaspete porţionate	25,50	25,00	0,25	0,00	1,05	9,50
Ardei dulci porţionat	33,25	25,00	0,33	0,00	1,18	24,00
Ciorbă cu mazăre verde , conopidă şi verdeaţă	**1/200**		**3,01**	**4,6**	**12,5**	**106,53**
Conopidă proaspătă	30,80	30,00	0,77	0,00	1,49	8,94
Mazăre verde (fără conservanţi ; sare 1,1gr per100 gr.) prelucrat termic	30,80	20,00	0,62	0,04	1,42	8,20
Cartofi	61,60	40,00	0,96	0,48	7,60	39,60
Morcov	10,00	8,00	0,10	0,08.	0,06	2,66
Ceapă	10,00	8,00	0,14	0,00	0,76	3,44
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,20	4,20	0,00	3,96	0,00	35,96
Tomat-pastă/Tomate în suc propriu	1,1/25	1,0./25	0,25	0,10	0,75	4,75
Rădăcină de ţelină	1,84	1,50	0,07	0,02	0,20	1,68
Verdeaţă (mărar,pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Sufleu din piept de pui copt în cuptor	**55**		**9,76**	**11,89**	**2,42**	**159,16**
Carne de piept de pui dezosată refrigerată	48,00	47,00	6,60	4,61	0,15	68,63
Sos de lapte:						
Lapte 2,5 % de grăsimi	13,50	13,50	0,38	0,34	0,62	7,83
Făină de grâu	2,00	2,00	0,21	0,02	1,48	6,54
Unt "de Râşcani" 82,5% de grăsimi	2,00	2,00	0,02	1,65	0,01	14,96
Ou, cat. "Extra "	0,5buc	20,00	2,55	2,30	0,15	31,50
Sare iodată	0,5	0,5	0	0	0	0
Ulei de floarea soarelui rafinat	3,00	3,00	0,00	2,97	0,00	29,70
Terci viscos de mei cu unt	**1/100**		**3,32**	**3,61**	**17,33**	**109,68**
Crupe de mei	25,00	25,00	3,00	0,72	17,30	83,50

Unt "de Râşcani" 82,5% de grăsimi	3,50	3,50	0,32	2,89	0,03	26,18
Sare iodată	0,15	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot"Asorti" din gutue şi mere	**150**		**0,17**	**0,00**	**8,12**	**32,04**
Mere	17,00	15,00	0,06	0,00	1,70	6,90
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,99	18,70
Gutue	17,40	15,00	0,09	0,00	1,34	5,70
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Pâine făină integrală fortific.Fe, acid Folic	**50**		**2,43**	**0,54**	**39,30**	**116,50**
			19,42	**20,64**	**81,90**	**557,41**
Cină						
Pilaf dulce cu fructe	**130**		**3,10**	**4,91**	**30,36**	**248,75**
Orez	34,1	33,90	2,40	0,80	21,51	110,00
Zahăr	0,34	0,34	0,00	0,00	0,40	1,27
Unt "de Râşcani" 82,5% de grăsimi	10,0	10,00	0,09	4,10	0,06	74,80
Stafide	14,0	14,00	0,02	0,01	0,86	27,20
Caise uscate	10,0	10,00	0,52	0,00	5,50	27,20
Mere proaspete	18,0	13,00	0,07	0,00	2,03	8,28
Sare iodată	0,5	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Chefir 2,5% grăsime	**200,00**		**6,00**	**0,10**	**6,00**	**92,00**
Lămâie	3,33	3,00	0,05	0,00	0,20	2,00
Pâine făină integrală fortificatâ Fe acid Folic	**25**		**1,21**	**0,18**	**13,10**	**58,25**
IN TOTAL :			**10,31**	**5,19**	**49,46**	**399,00**
Energia totală zilnică (kcal)			**42,48**	**37,54**	**140,36**	**1423,04**
COSTUL: 40,80 lei						
Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						
*** Pâine din făină de grâu fortificată cu fier şi acid folic**						

SĂPTĂMÎNA I MARŢI						
Denumirea bucatelor pentru masa	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
Mic Dejun						
Tartină cu unt "de Râşcani"	**25/5.**		**1,26**	**4,30**	**13,13**	**95,65**
Unt "de Râşcani" 82,5% de grăsimi	5,00	5,00	0,05	4,12	0,03	37,40
Pâine făină integr.fortificată cu Fe şi acid Folic	25		1,21	0,18	13,10	58,25
Terci rar de griş pe lapte, unt şi dulceaţă de zmeură	**1/200/5**		**3,43**	**6,89**	**41,24**	**255,12**
Crupe de Griş	37,00	36,80	0,04	0,26	27,12	120,60
Lapte 2,5 % de grăsimi	100,00	100,00	2,90	2,50	4,00	58,00
Zahăr	0,30	0,30	0,00	0,00	2,97	11,22
Sare iodată	0,30	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt "de Râşcani" 82,5% de grăsimi	5,00	5,00	0,45	4,13	0,03	37,40
Dulceaţă de zmeură	5,00	5,00	0,04	0,00	7,12	27,90
Ceai "Lisma" cu lămâie	**150./5**		**0,15**	**0,00**	**5,89**	**21,25**
Ceai uscat	0,50	0,50	0,10	0,00	0,70	0,55
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,99	18,70
Lămâie	5,55	5,00	0,05	0,00	0,20	2,00
			4,84	**11,19**	**60,26**	**372,02**
Gustare de dimineaţă				-		
Biscuiţi "Porumbiţa" (f.grăsimi hidrogenizate,E-ri, f.aditivi)	**20,00**		**1,73**	**1,23**	**3,78**	**64,20**
Fructe proaspete (mere)	**104**	**100,00**	**0,40**	**0,00**	**11,00**	**46,00**
Ceai "Lisma"cu lapte fiert	**150,00**		**1,60**	**1,88**	**4,83**	**44,59**
Ceai uscat	0,50	0,50	0,20	0,00	1,38	1,09
Lapte 2,5% de grăsimi	75,00	75,00	2,18	1,88	3,45	43,50
			3,73	**3,11**	**19,61**	**154,79**
Prânzul						
Salată din sfeclă cu stafide/caise,seminţe	**50**		**1,24**	**2,94**	**6,97**	**59,02**
Sfeclă	47,70	39/37gata	0,85	0,00	5,20	24,00
Stafide /caise	5,1	5,00	0,02	0,00	0,88.	3,45
Zahăr	0,5	0,50	0,00	0,00	1,50	1,87
Sare iodată	0,5	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui nerafinat	2,50	2,50	0,00	2,25	0,00	22,48
Seminţe de dovleac măcinate	1,5	1,5	0,37	0,69	0,27	7,22
Ciorbă Ţărănească cu smântână (pr.termic)	**1/200/5**		**4,30**	**5,07**	**15,69**	**111,56**
Varză pr.	37,50	30,00	0,68	0,00	2,03	10,50
Cartofi	66,50	50,00	1,00	0,50	9,85	41,50
Morcov	12,50	10,00	1,63	0,01	0,88	4,13
Ceapă	12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	5,20
Ulei de floarea soarelui rafinat	4,20	4,20	0,00	3,80	0,00	38,00
Rădăcină de ţelină	1,84	1,50	0,03	0,00	0,02	0,90
Pătrunjel	1,35	1,30	0,05	0,00	0,11	0,60
Mărar	1,35	1,30	0,03	0,01	0,06	0,43
Smântână 15% de grăsimi	5,00	5,00	0,14	0,75	1,60	10,30
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Carne de porcină cu sos acriu-dulciu	**1/48/50**		**8,85**	**5,01**	**7,13**	**103,97**
Pulpă de porc degresată fara os refrigerată	80,00	**48gata**	8,51	0,06	2,40	38,00
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	4,95	0,00	44,95
Ceapă	12,00	12,00	0,20	0,00	1,14	0,20
Pastă de tomate	3,00	3,00	0,14	0,00	0,57	9,60
Zahăr	0,30	0,30	0,00	0,00	3,00	11,22
Lămâie	0,55	0,50	0,00	0,00	0,02	0.2
Terci dens din crupe de arpacaş	**1/100**		**2,38**	**3,13**	**16,43**	**98,18**
Crupe de Arpacaş	22,20	22,00	2,06	0,24	16,40	72,00
Unt "de Râşcani" 82,5% de grăsimi	3,50	3,50	0,32	2,89	0,03	26,18
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00

Pâine făină integrală fortific.Fe, acid Folic	**50**		**2,43**	**0,54**	**39,30**	**116,50**
Ceai "de Mai"	**150/5/**		**0,10**	**0,00**	**5,69**	**19,25**
Ceai uscat	0,50	0,50	0,10	0,00	0,70	0,55
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,99	18,70
			19,20	**16,69**	**91,21**	**508,48**
Cină						
Brânză tare "de Râşcani"	**21,00**		**4,70**	**6,30**	**0,00**	**74,20**
Brânză tare"de Rîşcani" 45 % de grăsimi	21,00	20,00	4,70	6,30	0,00	74,20
Colţunaşi lenoşi din brânză de vaci şi unt	**100./5**		**14,63**	**11,64**	**22,34**	**226,60**
Făină de grâu	10	10	1,03	0,09	7,42	42,7
Ou,categoria "Extra",gr	0,12buc	4,8	0,85	0,59	0,02	8,8
Brânză de vaci, 9 % de grasimi	76,0	75,00	12,70	6,84	9,88	119,00
Zahâr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,99	18,70
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt "de Râşcani" 82,5% de grăsimi	5,00	5,00	0,05	4,12	0,03	37,40
Pâine făină integrală fortificatâ Fe,acid Folic	**25**		**1,21**	**0,18**	**13,10**	**58,25**
Ceai din plante	**150,00**		**0,10**	**0,00**	**5,69**	**19,25**
Ceai uscat	0,50	0,50	0,10	0,00	0,70	0,55
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,99	18,70
ÎN TOTAL :			**20,64**	**11,82**	**41,13**	**378,30**
Energia totală zilnică (kcal)			**48,41**	**42,81**	**212,21**	**1413,59**
COSTUL: 40,80 lei						
Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						
*** Pâine din făină de grâu fortificată cu fier şi acid folic**						

SĂPTĂMÎNA I MIERCURI						
Denumirea bucatelor pentru masa	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
Mic Dejun						
Tartină cu unt "de Râşcani"	**25./5**		**1,26**	**0,60**	**13,13**	**95,65**
Unt "de Râşcani" 82,5% de grăsimi	5,00	5,00	0,05	0,42	0,03	37,40
Pâine făină integr.fortificatâ cu Fe şi acid Folic	25		1,21	0,18	13,10	58,25
Puding din brânză de vaci cu smântână (prel.termic)	**100/15**		**15,64**	**30,20**	**27,71**	**278,18**
Brînză de vaci, 9% de grăsimi	76,00	76,00	12,7	6,84	0,99	118,56
Crupe de griş	8,00	8,00	0,91	0,06	5,87	26,08
Zahăr	7,00	7,00	0,00	0,00	6,99	26,18
Ou, cat. Extra	0,12buc	4,8gr.	0,85	0,59	0,02	8,80
Unt "de Râşcani" 82,5% de grăsimi	3,00	3,00	0,05	2,48	0,03	24,00
Stafide	10,20	10,00	0,19	17,00	7,24	28,16
Smântână, 15 % grăsime	3,30	3,30	0,10	0,50	1,06	6,80
Lapte 2,5% de grăsimi	15,00	15,00	0,42	0,48	0,71	8,70
Vanilie	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână 15% de grăsimi	15,00	15,00	0,42	2,25	4,80	30,90
Ceai din plante cu lămâie	**150/5/**		**0,15**	**0,00**	**5,89**	**21,25**
Muşeţel	0,50	0,50	0,10	0,00	0,70	0,55
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,99	18,70
Lămâie	5,55	5,00	0,05	0,00	0,20	2,00
			17,05	**30,80**	**46,73**	**395,08**
Gustare de dimineaţă						
Covrigei grâu încolţit (fără grăsimi hifrogenizate,fără adaosuri, E-uri)	**16,00**		**4,35**	**1,47**	**16,53**	**77,04**
Lapte fiert	**150,00**		**2,90**	**2,50**	**4,60**	**89,00**
Lapte 2,5% de grăsimi	153,00	150,00				
			7,25	**3,97**	**21,13**	**166,04**
Prânzul						
Castraveti feliaţi	**33,3**	**15,00**	**0,74**	**0,00**	**0,44**	**15,00**
Castraveti cons (sare <1,5gr per 100gr prod.)						
Zeamă cu tăieţei de casă şi smântână (pr.t)	**1/200/5**		**4,01**	**1,56**	**21,91**	**102,06**
Cartofi	80,00	60,00	1,20	0,60	11,82	51,60
Tăieţei de casă	8,00	8,00	0,94	0,19	5,80	27,28
Morcov	10,00	8,00	1,30	0,01	0,70	3,30
Ceapă	10,00	8,00	0,16	0,00	0,90	4,16
Tomate în pulpă	16,00	16,00	0,19	0,00	0,72	3,52
Rădăcină de ţelină	1,84	1,50	0,00	0,00	0,20	0,86
Pătrunjel verde	1,35	1,25	0,05	0,00	0,11	0,61
Mărar verde	1,35	1,25	0,03	0,01	0,06	0,43
Borş acru alimentar	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sare iodată	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână 15% de grăsimi	5,00	5,00	0,14	0,75	1,60	10,30
Pilaf cu carne de pasăre	**50/50/100**		**12,08**	**10,37**	**33,29**	**273,69**
Carne de pasăre/de porc f/os degresată refrigerată	83,00	50gr.gata	8,86	4,22	2,89	91,00
Ulei de floarea soarelui rafinat	6,00	6,00	0,00	5,90	0,00	53,90
Pastă de tomate	2,70	2,70	0,13	0,00	0,51	2,59
Ceapă	8,00	6,70	0,14	0,00	0,76	3,44

Morcovi	12,00	10,00	0,16	0,01	0,84	3,96
Făină de grâu	2,60	2,60	0,27	0,02	0,49	2,50
Orez	36,00	35,80	2,52	0,22	27,80	116,30
Sare iodată	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot din mere proaspete(f.zahăr)	**150**		**0,14**	**0,00**	**3,44**	**14,17**
Mere	34,20	30,00	0,12	0,00	3,39	13,80
Lămâie (suc)	1,80	0,75	0,02	0,00	0,05	0,37
Pâine făină integrală fortific.Fe, acid Folic	**50**		**2,43**	**0,54**	**39,30**	**116,50**
			19,40	**12,47**	**98,38**	**521,42**
Cină						
Terci dens din ovăz cu fructe şi unt pe lapte natural	**1/200/5**		**9,74**	**5,89**	**42,98**	**272,80**
Fulgi de ovăz	42,50	42,00	5,60	2,64	27,90	157,88
Lapte 2,5% de grăsimi pasteurizat	100,00	100,00	2,90	2,50	4,00	58,00
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	0,00	11,22
Stafide	5,01	5,00	0,85	0,35	3,15	12,50
Caise uscate	5,01	5,00	0,09	0,40	3,45	15,00
Banane pr.	33,50	20,00	0,30	0,00	4,48	18,20
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Vanilie	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Măr copt cu nuci	**80**		**2,54**	**3,26**	**9,41**	**76,68**
Măr	92,00	65,00	0,26	0,00	7,35	30,00
Miez de nuci	15,00	15,00	2,28	3,26	2,06	46,68
Ceai "de Mai"	**150/5/**		**0,10**	**0,00**	**5,69**	**19,25**
Ceai uscat	0,50	0,50	0,10	0,00	0,70	0,55
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,99	18,70
ÎN TOTAL :			**12,28**	**9,15**	**52,39**	**349,48**
Energia totală zilnică (kcal)			**55,98**	**56,39**	**218,63**	**1432,02**
COSTUL: 40,80 lei						
Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						
*** Pâine din făină de grâu fortificată cu fier şi acid folic**						

SĂPTĂMÎNA I JOI						
Denumirea bucatelor pentru masa	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
Mic Dejun						
Tartină cu brânză tare "Edam"	**25/20.**	20,00	**5,91**	**6,48**	**13,11**	**132,45**
Brânză tare"Edam" 45 % de grăsimi	21,00	20,00	4,70	6,30	0,00	74,20
Pâine făină integrala fortificatâ Fe, acid Folic	25		1,21	0,18	13,10	58,25
Terci dens din cereale (bulgur) cu fructe	**1/200/5**		**6,68**	**5,14**	**38,72**	**238,88**
Cereale de bulgur	40,00	38,80	4,99	0,28	28,00	179,00
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	10,44
Stafide	5,10	5,00	0,85	0,35	3,15	12,50
Caise uscate	5,10	5,00	0,09	0,40	3,45	15,00
Banane pr.	33,40	20,00	0,75	0,00	1,12	18,20
Vanilină	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt "de Râşcani" 82,5% de grăsimi	0,50	0,50	0,045.	0,41	0,03	3,74
Băutură de măceş	**150**		**0,25**	**0,11**	**4,95**	**54,90**
Măceş	15,75	15,00	0,25	0,11	0,00	37,50
Zahăr	5,0	5,00	0,00	0,00	4,95	17,40
			12,84	**11,73**	**56,78**	**426,23**
Gustare de dimineață						
Fructe proaspete sezoniere (Citrice-portocale)	**156**	**150,00**	**1,20**	**0,00**	**12,30**	**89,00**
Pesmeţi cu stafide (fără grăsimi hidrogenizate,fără adaosuri, E-uri)	**20,00**		**1,73**	**1,23**	**3,78**	**64,20**
			2,93	**1,23**	**16,08**	**153,20**
Prânzul			\			
Legume proaspete porţionate	**50,00**		**0,3**	**0**	**2,1**	**9,5**
Tomate proaspete	59	50				
Ciorbă cu fasole	**200**		**6,32**	**4,20**	**24,90**	**187,43**
Fasole uscate	20,00	20,00	4,40	0,34	10,90	88,30
Cartofi	66,50	50,00	1,00	0,05	9,85	41,50
Morcov	12,50	10,00	0,16	0,01	0,88	5,16
Ceapă	12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	38,00
Ulei de floarea soarelui rafinat	4,20	4,20	0,00	3,80	0,00	2,88
Pastă de tomate/Tomate în suc propriu	3,0/6,8	3,0/6,8	0,15	0,00	0,57	0,86
Rădăcină de ţelină	1,84	1,50	0,00	0,00	0,20	1,22
Verdeaţă (mărar,pătrunjel)	2,70	2,70	0,10	0,00	0,22	0,61
Leuştean	1,35	1,35	0,05	0,00	0,11	0,00
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	8,90
Lămâie(suc)	28,60	12,00	0,26	0,00	1,03	0,00
Frunze de dafin	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Knăli din piept de pui la aburi	**50**		**9,52**	**6,10**	**13,76**	**115,04**
Carne de piept de pui refrigerată	47,50	47,50	7,90	3,34	12,28	82,50
Lapte 2,5% de grăsimi	12,50	12,50	0,35	0,40	0,59	7,11
Pâine de grâu	5,00	5,00	0,15	0,00	0,84	11,40
Ou, categoria "Extra",gr	0,156buc	6,24	1,10	0,79	0,03	12,60
Unt "de Râşcani" 82,5% de grăsimi	1,90	1,90	0,02	1,57	0,02	1,43
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci viscos din crupe de hrişcă cu unt	**100**		**3,47**	**3,54**	**17,03**	**110,28**
Crupe de hrişcă	25,00	24,80	3,15	0,65	17,00	82,28
Unt "de Râşcani" 82,5% de grăsimi	3,50	3,50	0,32	2,89	0,03	28,00
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Pâine făină integrală fortific.Fe, acid Folic	**50**		**2,43**	**0,54**	**39,30**	**116,50**
Compot din mere proaspete	**150**		**0,14**	**0,00**	**3,44**	**14,17**
Mere	34,20	30,00	0,12	0,00	3,39	13,80
Lămâie (suc)	1,80	0,75	0,02	0,00	0,05	0,37

			22,18	14,38	100,53	552,92
Cină						
Legume proaspete porţionate	**25,00**		**0,3**	**0**	**2,1**	**9,5**
Ardei dulci porţionat	33,25	25,00	0,33	0,00	2,10	9,50
Ghiveci de legume	**100**		**1,76**	**4,20**	**13,38**	**159,55**
Cartofi	53,30	40,00	0,80	0,04	7,88	32,80
Broccoli / Dovlecei	24,0/16,9	11,30	0,07	0,034.	0,64	30,50
Morcov	12,00	10,00	0,13	0,01	0,70	3,30
Varză pr.	25,00	20,00	0,36	0,00	1,08	5,60
Ceapă	14,3	12	0,204.	0	1,14	5,16
Ulei de floarea soarelui rafinat	4,00	4,00	0,00	3,60	0,00	35,96
Sos :	**30,00**					32,00
Ulei de floarea soarelui rafinat	0,60	0,60	0,00	0,54	0,00	5,34
Făină de grâu	1,50	1,50	0,16	0,01	1,13	4,91
Pastă de tomate/Tomate în suc propriu	3,00	3,00	0,14	0,00	0,57	2,88
Morcov	0,72	0,60	0,008.	0,001.	0,04	0,20
Verdeaţă	2,70	2,50	0,10	0,00	0,20	0,90
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Pâine făină integrală fortific.Fe, acid Folic	**50**		**2,43**	**0,54**	**39,30**	**116,50**
Ceai "de Mai"	**150/5/**		**0,10**	**0,00**	**5,69**	**19,25**
Ceai uscat	0,50	0,50	0,10	0,00	0,70	0,55
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,99	18,70
IN TOTAL :			**4,59**	**4,74**	**60,47**	**304,80**
Energia totală zilnică (kcal)			**50,31**	**50,96**	**222,73**	**1437,15**
COSTUL: 40,80 lei						
Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						
*** Pâine din făină de grâu fortificată cu fier şi acid folic**						

SĂPTĂMÎNA I VINERI						
Denumirea bucatelor pentru masa	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
Mic Dejun						
Tartină cu dulceață de coacăză/de căpșune	**30./20**	10,00	**2,04**	**0,29**	**35,32**	**149,60**
Dulceață de coacăză/ de căpșune	20,00	20,00	0,10	0,00	14,40	56,40
Pâine făină integr fortificatâ cu Fe și acid Folic	30,00	40,00	1,94	0,29	20,92	93,20
Mămăliguță cu brânză cu cheag " Edam" ras	**1/100**		**11,70**	**20,84**	**24,78**	**189,13**
Crupe de malai	33,00	33,00	2,74	0,04	24,75	107,25
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	3,50	3,50	0,45	5,400	0,030	26,180
Sare iodată	0,15	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
Brânză cu cheag tare" Edam" 45% grăsimi	15,00		8,51	15,40	0,00	55,70
Ceai "de Mai"cu zahăr și lămâie	**150/5/5**		**0,15**	**0,00**	**5,89**	**21,25**
Ceai uscat	0,50	0,50	0,10	0,00	0,70	0,55
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,99	18,70
Lămâie	5,55	5,00	0,05	0,00	0,20	2,00
			13,89	**21,13**	**65,99**	**359,98**
Gustare de dimineață						
Banane porționate	**111,00**	**100,000**	**1,5**	**0**	**22,1**	**91**
Banane	55,5	50				
Covrigei cu mac (fără grăsimi hidrogenizate,fără adaosuri, E-uri)	**20,00**		**1,73**	**1,23**	**13,78**	**64,20**
			3,23	**1,23**	**35,88**	**155,20**
Prânzul						
Salată din de morcov, rădăcină țelină și semințe de susan	**50/3**		**2,07**	**3,76**	**6,25**	**71,64**
Morcov	37,5	30,00	0,49	0,04	2,63	19,00
Rădăcină de țelină	28,6	20,00	0,40	0,00	3,15	13,44
Ulei de floarea soarelui nerafinat	2,5	2,50	0,00	2,48	0,00	22,48
Verdeață (pătrunjel)	2,7	2,50	0,10	0,00	0,22	1,22
Semințe de susan măcinate	3	3	1,08	1,24	0,25	15,5
Supă de cartofi cu arpacaș	**1/200**		**2,06**	**4,32**	**19,25**	**119,80**
Cartofi	66,50	50,00	1,00	0,50	9,85	41,50
Crupe de arpacaș	10,00	9,90	0,70	0,01	7,73	32,30
Morcov	12,50	10,00	0,16	0,01	0,88	4,13
Ceapă	12,00	5,00	0,10	0,00	0,57	2,60
Rădăcină de pătrunjel	18,40	15,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Rădăcină de țelină	18,40	15,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	4,20	0,00	3,80	0,00	38,00
Verdeață (mărar, pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,22
Sare iodată	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Fileu "Merluciu" copt cu legume în cuptor	**50**		**21,70**	**14,93**	**3,83**	**110,99**
Fileu "Merluciu" pur	78,50	50,00	19,80	9,90	1,43	54,00
Morcov	12,00	7,20	1,58	0,01	0,80	4,10
Ceapă	12,00	8,16	0,20	0,00	1,14	5,20
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,00	5,00	0,00	4,99	0,00	44,95
Pătrunjel	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,22
Tomate în suc propriu	8,00	8,00	0,02	0,03	0,24	1,52
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Dovlecei copți cu unt	**1/100/5**		**1,19**	**4,12**	**0,45**	**125,40**
Dovlecei	191,30	128,00	0,77	0,38	7,30	88,00
Unt "de Râșcani" 82,5% de grăsimi	5,00	5,00	0,045.	4,12	0,03	37,40
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot"Asorti " din fructe uscate	**1/150**		**0,50**	**0,00**	**15,28**	**60,39**

Fructe uscate	15,00	15,00	0,48	0,00	10,20	40,95
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,99	18,70
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Pâine făină integrală fortific.Fe, acid Folic	**50**		**2,43**	**0,54**	**39,30**	**116,50**
			29,95	**23,91**	**84,36**	**604,72**
Cină						
Fructe citrice (portocale, climantine, mandar)	**124,8**	**120,00**	**1,05**	**0,00**	**12,10**	**91**
Chifla cu scorțișoară	**50,00**		**2,02**	**0,29**	**17,50**	**135**
Suc din morcov(zahăr până la 5gr per 100ml)	**150,00**		**0,60**	**0,11**	**1,60**	**82,00**
ÎN TOTAL :			**3,67**	**0,40**	**31,20**	**308,00**
Energia totală zilnică (kcal)			**50,74**	**46,67**	**217,43**	**1427,90**
COSTUL: 40,80 lei						
Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						
*** Pâine din făină de grâu fortificată cu fier și acid folic**						

SĂPTĂMÎNA II LUNI						
Denumirea bucatelor pentru masa	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
Mic Dejun						
Tartină cu brânză tare "Gauda"	**25/15.**		**4,73**	**4,18**	**13,10**	**115,55**
Brânză cu cheag tare "Gauda"40% gr.	16	15,00	3,52	4,00	0,00	57,30
Pâine făină integrală fortificatâ cu Fe şi acid Folic	25		1,21	0,18	13,10	58,25
Terci dens din fulgi de ovăz cu fructe	**1/200/5**		**6,89**	**7,34**	**47,00**	**235,54**
Crupe de ovăz/ orz/grâu/mei	40,00	38,80	5,20	2,48	26,20	142,00
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	10,44
Stafide	5,10	5,00	0,85	0,35	3,15	12,50
Caise uscate	5,10	5,00	0,09	0,40	3,45	15,00
Banane pr.	33,40	20,00	0,75	0,00	11,20	18,20
Vanilină	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Unt "de Râşcani" 82,5% de grăsimi	5,00	5,00	0,045.	4,11	0,03	37,40
Ceai "de Mai"cu lămâie	**150/5/5**		**0,15**	**0,00**	**5,89**	**21,25**
Ceai uscat	0,50	0,50	0,10	0,00	0,70	0,55
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,99	18,70
Lămâie	5,55	5,00	0,05	0,00	0,20	2,00
			11,77	**11,52**	**65,99**	**372,34**
Gustare de dimineaţă						
Biscuiţi de casă (fără grăsimi hidrog,f. adaos, E-uri)	**25,00**		**2,10**	**0,26**	**13,70**	**68,00**
Fructe proaspete sezoniere (mere)	**156**	**150,00**	**0,60**	**0,00**	**16,50**	**64,50**
			2,5	**0,26**	**30,20**	**132,50**
Prânzul						
Legume sotate cu unt (conopidă/broccoli)	**50.**		**1,52**	**1,65**	**2,94**	**32,56**
Conopidă	107,00	55,60	1,40	0,00	2,72	16,30
sau Broccoli	106,50	53,25	1,30	0,00	2,50	16,00
Unt "de Râşcani" 82,5% de grăsimi	2,00	2,00	0,02	1,65	0,01.	14,96
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdeaţă (mărar,pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Supă de cartofi cu mazăre uscată şi crutoane	**1/200/30**		**7,44**	**3,19**	**38,96**	**221,04**
Cartofi	66,50	50,00	1,00	0,50	9,85	41,50
Mazăre uscată	20,00	20,00	4,46	0,34	10,90	82,60
Morcov	12,50	10,00	0,16	0,01	0,90	5,16
Ceapă	12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	18,90
Ulei de floarea soarelui rafinat	2,10	2,10	0,00	2,10	0,00	1,68
Rădăcină de ţelină	1,84	1,50	0,07	0,02	0,20	1,30
Verdeaţă (mărar,pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	0,00
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Crutoane	30	20	1,45	0,22	15,75	69,90
Bătută din piept de pui împănată	**50**		**10,03**	**10,92**	**8,59**	**160,01**
Carne de piept de pui refrigerată	57,00	55,00	7,80	3,30	2,25	65,23
Ou, categoria "Extra",gr	8,00	8,00	1,41	1,60	0,40	14,64
Făină de grâu	8,00	8,00	0,82	0,07	5,94	26,20
Ulei de floarea soarelui rafinat	6,00	6,00	0,00	5,95	0,00	53,94
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci viscos din crupe de hrişcă cu unt	**100**		**0,64**	**3,49**	**17,03**	**108,43**
Crupe de hrişcă	25,00	24,80	0,32	0,60	17,00	82,25
Unt "de Râşcani" 82,5% de grăsimi	3,50	3,50	0,32	2,89	0,03	26,18
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot"Asorti" din gutui şi mere(f.zah)	**150**		**0,17**	**0,00**	**3,13**	**13,34**
Mere	17,00	15,00	0,06	0,00	1,70	6,90
Gutue	17,40	15,00	0,09	0,00	1,34	5,70
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Pâine f. integrală fortificatâ cu Fe,acid Folic	**50**		**2,42**	**0,36**	**26,20**	**116,50**
			22,22	**19,61**	**96,85**	**651,88**

Cină						
Dovleac, copt cu seminţe de susan	**50,00**		**0,95**	**0,006.**	**4,89**	**28,91**
Dovleac	86,30	60,30	0,60	0,00	3,90	17,45
Vanilie	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Seminţe	2,00	2,00	0,35	0,006.	0,99	11,46
Ou fiert	**40,00**		**7,53**	**4,78**	**23,40**	**63,00**
Ou, categoria "Extra"	40,00	40,00				
Paste făinoase "Farfalle" fierte cu unt	**100,00**		**3,90**	**3,70**	**13,90**	**139,73**
Paste făinoase	33,00	33,00	3,90	0,80	13,90	113,55
Unt "de Râşcani" 82,5% de grăsimi	3,50	3,50	0,025.	2,90	0,021.	26,18
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Ceai "de Mai"cu zahăr şi lămâie	**150/5/5**		**0,15**	**0,00**	**5,89**	**21,25**
Ceai uscat	0,50	0,50	0,10	0,00	0,70	0,55
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,99	18,70
Lămâie	5,55	5,00	0,05	0,00	0,20	2,00
Pâine f. integrală fortificatâ cu Fe,acid Folic						
ÎN TOTAL :			**11,58**	**8,48**	**24,68**	**252,89**
Energia totală zilnică (kcal)			**48,07**	**49,83**	**222,61**	**1438,52**
COSTUL: 40,80 lei						
Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						
*** Pâine din făină de grâu fortificată cu fier şi acid folic**						

SĂPTĂMÎNA II Marţi

Denumirea bucatelor pentru masa	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
Mic Dejun						
Tartină cu unt "de Râşcani"	**25/10.**		**1,30**	**8,43**	**13,16**	**133,05**
Unt "de Râşcani" 82,5% de grăsimi	10,00.	10,00	0,09	8,25	0,06	74,80
Pâine făină integrală fortificată cu Fe şi acid Folic	25		1,21	0,18	13,10	58,25
Terci de orez viscos cu stafide pe lapte natural	**205,00**		**6,94**	**2,77**	**44,19**	**245,72**
Crupe de orez	45,00	44,80	3,15	0,27	34,80	145,35
Lapte 2,5 % de grăsimi	130,00	130,00	3,77	2,50	5,98	75,40
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	11,22
Sare iodată	0,90	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00
Stafide / Caise uscate	5,10	5,00	0,02	0,00	0,44	13,75
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Vanilie	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00
Lapte fiert cu cacao	**150,00**		**4,76**	**4,12**	**6,96**	**105,20**
Lapte 2,5 % de grăsimi	157,50	150,00	4,35	3,75	6,90	87,00
Cacao praf	3,00	3,00	0,41	1,62	0,06	18,20
			13,00	**15,32**	**64,31**	**483,97**
Gustare de dimineaţă						
Covrigei cu mac (fără grăsimi hidrogenizate,fără adaosuri, E-uri)	**20,00**		1,73	1,23	13,78	64,20
Fructe proaspete sezoniere (mere)	**100**		0,40	0,00	11,00	43,00
			1,73	**1,23**	**24,78**	**107,20**
Prânzul						
Legume proaspete	**75**		**0,73**	**0,00**	**1,05**	**9,50**
Tomate proaspete porţionate	59,00	50,00	0,25	0,00	1,05	9,50
Supă de cartofi cu fricăţei	**1/250**		**11,92**	**13,27**	**32,99**	**135,01**
Cartofi	66,50	50,00	1,00	0,50	9,85	41,50
Făină de grâu	25,00	25,00	2,58	0,26	18,60	42,80
Ceapă	15,00	12,50	8,17	8,29	4,12	9,93
Ulei de floarea soarelui rafinat	4,20	4,20	0,00	4,20	0,00	37,80
Rădăcină de ţelină	1,84	1,50	0,07	0,02	0,20	1,68
Verdeaţă (mărar,pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Perişoare cu sos roşu	**50/50**		**9,90**	**7,54**	**12,32**	**158,05**
Carne de piept de pui/porc degresată, refrigerată	22,00	22,00	3,70	1,55	1,06	20,94
Pulpă de bovină fară os refrigerată	21,00	21,00	4,16	2,60	0,00	39,30
Lapte 2,5%de grăsimi	21,00	21,00	0,59	0,67	0,99	12,18
Ou, categoria "Extra",gr	5,00	5,00	0,88	0,62	0,02	9,20
Pâine	4,00	4,00	0,12	0,00	6,80	24,40
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Sos roşu de bază : 50 gr neto		50,00				
Morcov	5,00	5,00	0,07	0,00	0,35	1,65
Ceapă	1,20	1,20	0,02	0,00	0,11	0,60
Ulei de floarea soarelui rafinat	2,10	2,10	0,00	2,10	0,00	18,90
Făină de grâu	2,50	2,50	0,26	0,00	1,86	26,16
Pastă de tomate	2,00	2,00	0,10	0,00	0,38	1,92
Zahăr	0,75	0,75	0,00	0,00	0,75	2,81
Sare iodată	0,40	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci din crupe de mei	**1/100**	**1,00**	**3,32**	**3,62**	**17,33**	**109,68**
Crupe de mei	25,00	24,80	3,00	0,73	17,30	83,50
Unt "de Râşcani" 82,5% de grăsimi	3,50	3,50	0,32	2,89	0,03	26,18
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00

Ceai "de Mai" cu lămâie	**150/5/5**		**0,15**	**0,00**	**0,90**	**2,55**
Ceai uscat	0,50	0,50	0,10	0,00	0,70	0,55
Lămâie	5,55	5,00	0,05	0,00	0,20	2,00
Pâine făină integrală fortificată.Fe, acid Folic	**50**		**2,43**	**0,54**	**39,30**	**116,50**
			28,45	**24,97**	**103,89**	**528,74**
Cină						
Măr copt	**85,00**		**0,48**	**0,00**	**13,56**	**55,20**
Măr	120	85,00.				
Budincă de brânză de vaci cu morcov	**100**		**12,96**	**9,70**	**36,98**	**199,93**
Brânză de vaci (9% grăsime)	65,00	64,00	10,85	5,84	8,45	101,40
Morcov	27,30	22,00	0,35	0,03	1,93	7,26
Crupe de griş	6,70	6,70	0,76	0,05	4,91	21,84
Lapte 2,5 % de grăsimi	20,00	20,00	0,56	0,64	0,94	11,60
Zahăr	6,70	6,70	0,10	0,00	11,00	25,06
Ou,categoria "Extra",gr	3,80	3,80	0,00	0,00	6,72	6,95
Unt "de Râşcani" 82,5% de grăsimi	0,33	0,33	0,34	3,14	0,03	24,70
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Vanilie	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00
Zahăr pudră	2	2	0	0	3	1,12
Lapte fiert	**100,00**		**3,26**	**2,81**	**5,18**	**65,25**
Lapte 2,5 % de grăsimi	105	100				
ÎN TOTAL :			**16,22**	**12,51**	**42,16**	**265,18**
Energia totală zilnică (kcal)			**59,40**	**54,03**	**235,14**	**1385,09**
COSTUL: 40,80 lei						
Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						
*** Pâine din făină de grâu fortificată cu fier şi acid folic**						

SĂPTĂMÎNA II Miercuri						
Denumirea bucatelor pentru masa	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
Mic Dejun						
Tartină cu Brânză cu cheag tare "de Olanda "	**25./20**		**5,91**	**6,48**	**13,11**	**132,45**
Brânză tare 45 % de grăsimi	21,00	20,00	4,70	6,30	0,00	74,20
Pâine făină integ fortificată cu Fe şi acid Folic	25		1,21	0,18	13,10	58,25
Supă de lapte cu fidea/tăiţei de casă	**250.**		**5,88**	**6,13**	**21,90**	**161,27**
Lapte 2,5% de grăsimi	125,00	125,00	3,50	4,00	5,88	72,50
Apă	105,00	105,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fidea/ Tăiţei de casă	20,00	20,00	2,36	0,48	14,50	68,20
Unt "de Râşcani" 82,5% de grăsimi	2,00	2,00	0,02	1,65	0,02	14,96
Zahăr	1,50	1,50	0,00	0,00	1,50	5,61
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Ceai "de Mai"cu lămâie	**150./5**		**0,15**	**0,00**	**0,90**	**2,55**
Ceai uscat	0,50	0,50	0,10	0,00	0,70	0,55
Lămâie	5,55	5,00	0,05	0,00	0,20	2,00
			11,94	**12,61**	**35,91**	**296,27**
Gustare de dimineaţă						
Fructe proaspete sezoniere (Citrice-portocale, mandarine, kiwi)	**150**		**1,20**	**0,00**	**12,30**	**89,00**
Pesmeţi cu stafide (fără grăsimi hidrogenizate,fără adaosuri, E-uri)	**20,00**		**1,73**	**1,23**	**13,78**	**64,20**
			2,93	**1,23**	**26,08**	**153,20**
Prânzul						
Tomate proaspete	**50**		**0,30**	**0,00**	**2,10**	**9,50**
Tomate proaspete	59	50,00				
Borş roşu (Sfecolnic) cu smântână (prelucrare termică)	**1/250/5.**		**2,81**	**5,45**	**19,08**	**127,41**
Cartofi	66,50	50,00	1,00	0,50	9,85	41,50
Sfeclă	62,50	50,00	0,85	0,00	5,40	24,00
Morcov	6,25	52,00	0,08	0,01	0,44	2,06
Ceapă	12,00	10,00	0,17	0,00	0,95	4,30
Ulei de floarea soarelui rafinat	4,20	4,20	0,00	4,17	0,00	37,80
Tomate proaspete	23,50	20,00	0,40	0,00	0,42	4,47
Rădăcină de ţelină	1,84	1,50	0,07	0,02	0,20	1,68
Verdeaţă (mărar,pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână 15 % de grăsimi	5,00	5,00	0,14	0,75	1,60	10,30
Pârjoala coapta de casa	**50**		**7,73**	**8,36**	**4,37**	**149,04**
Pulpă de porc degresată f/os/piept, refrigerată	19,00	19,00	3,15	1,34	0,91	35,00
Piept de pui refrigerată	20,5	20,50	3,40	1,44	0,98	36,00
Paine	9,0	9,00	0,27	0,00	1,52	20,97
Ceapa	6,0	6,00	0,10	0,00	0,57	2,58
Oua cat. Extra gr.	0,11buc	4,30	0,76	0,53	0,02	7,90
Sare iodata	0,2	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Făină de grâu	0,50	0,50	0,05	0,05	0,37	1,64
Ulei de floarea soarelui rafinat	5,0	5,00	0,00	5,00	0,00	44,95
Sare iodată	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Terci viscos de grâu"Arnautca" cu unt	**1/100**		**3,44**	**3,07**	**11,98**	**107,68**
Crupe de grâu	25,00	24,80	3,12	0,18	11,95	81,50
Unt "de Râşcani" 82,5% de grăsimi	3,50	3,50	0,32	2,89	0,03	26,18
Sare iodată	0,15	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00

Compot"Asorti" din gutui şi mere (f.zah)	**150**		**0,17**	**0,00**	**8,12**	**32,04**
Mere	17,00	15,00	0,06	0,00	1,70	6,90
Gutue	17,40	15,00	0,09	0,00	1,34	5,70
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,99	18,70
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Pâine f. integrală fortificatâ Fe,acid Folic	**50**		**2,43**	**0,54**	**39,30**	**116,50**
			16,88	**17,42**	**80,58**	**542,17**
Cină						
Siculent cu brânză (al.nisipos)	**50,00**		**6,60**	**6,68**	**21,81**	**148,88**
Făină de grâu	22,00	22,00	2,87	0,20	16,33	51,33
Zahăr	3,33	3,33	0,00	0,00	3,30	12,47
Unt "de Râşcani" 82,5% de grăsimi	4,33	4,33	0,04	3,58	0,03	32,41
Ouă categoria "Extra",gr	3,5	3,50	0,60	0,43	0,013.	13,01
Brânză de vaci, 9% de grăsimi	17,50	17,50	2,92	1,57	0,23	27,30
Bicarbonat de natriu	0,001.	0,001.	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână,15 % de grăsimi	6,00	6,00	0,17	0,90	1,92	12,36
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Vanilie	0,15	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
Ghiveci din legume cu orez (sarmale lenese)	**180**		**4,25**	**1,53**	**18,38**	**143,13**
Varză proaspata	164	130,00	2,34	0,00	7,00	36,40
Morcovi	50,00	50,00	0,65	0,05.	3,50	16,50
Ceapa	24,00	20,00	0,31	0,00	1,71	7,74
Crupe de orez	14,00	40,0 fiert	0,19	0,00	0,76	45,00
Verdeaţă (mărar,pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,30
Sos 70 g netto	**70**	**70.**				
Faina de grău	3,80	3,80	0,39	0,03	2,82	12,43
Ulei floarea soarelui rafinat	1,50	1,50	0,00	1,50	0,00	13,50
Pasta de tomate	3,00	3,00	0,14	0,00	0,57	2,90
Ceapa	1,80	1,50	0,03	0,00	0,17	0,77
Morcovi	7,50	6,00	0,10	0,00	0,53	2,48
Zahar	1,10	1,10	0,00	0,00	1,10	4,11
Sare iodata	0,27	0,27	0,00	0,00	0,00	0,00
Pâine făină integrală fortifi Fe şi acid Folic	**50**		**2,43**	**0,54**	**39,30**	**116,50**
Ceai "Lisma"cu lămâie	**150./5**		**0,15**	**0,00**	**5,89**	**21,25**
Ceai uscat	0,50	0,50	0,10	0,00	0,70	0,55
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,99	18,70
Lămâie	5,55	5,00	0,05	0,00	0,20	2,00
ÎN TOTAL :			**6,83**	**2,07**	**63,57**	**280,88**
Energia totală zilnică (kcal)			**45,18**	**40,01**	**227,95**	**1421,40**
COSTUL: 40,80 lei						
Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						
*** Pâine din făină de grâu fortificată cu fier şi acid folic**						

SĂPTĂMÎNA II JOI						
Denumirea bucatelor pentru masa	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
Mic Dejun						
Tartină cu unt "de Râşcani"	**30/10.**	20,00	**1,59**	**8,47**	**15,71**	**143,30**
Unt "de Râşcani" 82,5% de grăsimi	10,00	10,00	0,13	8,25	0,01	73,40
Pâine făină integrală fortificatâ Fe, acid Folic	30,00	30,00	1,46	0,22	15,70	69,90
Omletă naturală cu legume şi verdeaţă	**120,00**		**11,24**	**11,25**	**3,17**	**179,80**
Ou ,cat Extra	80,00	80,00	10,20	9,20	0,60	136,00
Lapte 2,5 % de grăsimi	30,00	30,00	0,87	0,75	1,38	17,40
Spanac sau verdeaţă	27,00	25,00	0,08	0,00	0,30	2,30
Roşii pr.	11,80	10,00	0,06	0,00	0,42	1,90
Ardei dulci	13,30	10,00	0,13	0,00	0,47	4,30
Ulei de floarea soareluiu rafinat	2,00	2,00	0,00	2,00	0,00	17,90
Sare iodată	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
Ceai "de Mai"cu lămâie	**150/5/**		**0,15**	**0,00**	**5,89**	**21,25**
Ceai uscat	0,50	0,50	0,10	0,00	0,70	0,55
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,99	18,70
Lămâie	5,55	5,00	0,05	0,00	0,20	2,00
			17,89	**22,12**	**97,28**	**344,35**
Gustare de dimineaţă						
Biscuiţi de casă (fără grăsimi hifrogenizate,f. adaosuri, E-uri)	**25,00**		**2,10**	**0,26**	**13,70**	**92,40**
Chefir 2,5 % de grăsimi	**150,00**		**4,05**	**2,82**	**7,20**	**156,40**
			6,15	**3,08**	**20,90**	**248,80**
PRÂNZUL						
Salată de sfeclă cu porumb, verdeaţă	**1/50**		**1,23**	**2,48**	**5,38**	**58,53**
Sfeclă	47,00	38,00	0,64	0,00	4,00	18,00
Porumb dulce(zahăr-3,2 gr.per 100gr)pr.termic	12,55	7,50	0,46	0,00	1,38	22,33
Lămâie (suc)	1,20	0,50	0,03	0,00	0,00	0,20
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui rafinat	2,00	2,00	0,00	2,48	0,00	18,00
Verdeaţă (mărar,pătrunjel)	1,35	1,25	0,05	0,00	0,00	0,00
Ciorbă de legume	**1/250**		**4,95**	**10,52**	**15,43**	**153,34**
Conopidă proaspătă	46,20	25,00	1,15	0,00	2,26	17,00
Varză proaspătă	25,00	20,00	0,45	0,00	1,35	17,00
Mazăre verde (fără conservanţi ; sare 1,1gr per100 gr.) prelucrat termic	11,50	30,00	1,93	5,12	2,31	35,00
Cartofi	49,30	32,00	0,64	0,32	6,30	26,60
Morcov	12,50	10,00	0,16	0,01	0,90	5,16
Ceapă	12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	44,95
Ulei de floarea soarelui rafinat	4,20	4,20	0,00	4,95	0,00	4,75
Tomate proaspete	23,50	22,00	0,25	0,10	0,75	1,68
Rădăcină de ţelină	1,84	1,50	0,07	0,02	0,20	1,30
Verdeaţă (mărar,pătrunjel)	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	0,00
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Biftec din piept de pui la aburi	**50**		**9,52**	**5,91**	**3,76**	**93,56**
Carne de piept de pui /de porc degresată, refr.	47,50	47,00	7,90	3,34	2,28	55,20
Lapte 2,5 % de grăsimi	12,50	12,50	0,35	0,40	0,59	7,25
Pâine de grâu	5,00	5,00	0,15	0,00	0,84	7,11
Ouă categoria "Extra",gr	6,24	6,24	1,10	0,79	0,03	11,40
Unt "de Râşcani" 82,5% de grăsimi	1,90	1,90	0,02	1,38	0,02	12,60
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Cartofi fierţi cu unt	**100**		**2,32**	**2,99**	**19,73**	**109,18**

Cartofi	133,00	100,00	2,00	0,10	19,70	83,00
Unt "de Râşcani" 82,5% de grăsimi	3,50	3,50	0,32	2,89	0,03	26,18
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot din mere proaspete	**150**		**0,14**	**0,00**	**8,43**	**32,87**
Mere	34,20	30,00	0,12	0,00	3,39	13,80
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,99	18,70
Lămâie (suc)	1,80	0,75	0,02	0,00	0,05	0,37
Pâine f. integrală fortificatâ cu Fe,acid Folic	**50**		**2,42**	**0,36**	**26,20**	**116,50**
			20,58	**22,26**	**78,93**	**563,98**
Cină						
Fructe proaspete sezoniere	**52**	**50,00**	**0,70**	**0,00**	**11,00**	**46,00**
Pateu deschis copt cu mere, vanilie	**60,00**		**2,85**	**4,10**	**38,87**	**163,78**
Făină	21,30	21,30	2,20	0,00	15,58	98,00
Lapte 2,5%gr.	12,00	12,00	0,35	0,30	0,55	7,00
Zahăr	2,00	2,00	0,00	0,00	20,00	12,00
Drojdie	0,80	8,00	0,18	0,00	0,12	1,65
Unt "de Râşcani" 82,5% de grăsimi	2,50	2,50	0,03	1,80	0,02	16,53
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui rafinat	2,00	2,00	0,00	2,00	0,00	18,00
Vanilie	0,01	0,01.	0,00	0,00	0,00	0,00
Mere proaspete	23,00	20,00	0,09	0,00	2,60	10,60
Ceai "de Mai"cu lămâie	**150/5/5**		**0,15**	**0,00**	**5,89**	**21,25**
Ceai uscat	0,50	0,50	0,10	0,00	0,70	0,55
Zahăr	5,00	5,00	0,00	0,00	4,99	18,70
Lămâie	5,55	5,00	0,05	0,00	0,20	2,00
ÎN TOTAL :			**2,85**	**4,10**	**49,87**	**209,78**
Energia totală zilnică (kcal)			**47,47**	**51,56**	**257,98**	**1412,91**
COSTUL: 40,80 lei						
Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						
*** Pâine din făină de grâu fortificată cu fier şi acid folic**						

SĂPTĂMÎNA II VINERI						
Denumirea bucatelor pentru masa	Volumul bucatelor, gr.		Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetic. Kcal
	Bruto,gr	Neto,gr				
Mic Dejun						
Tartină cu brânză tare "de Olanda"	**25/15.**		**4,73**	**4,18**	**13,10**	**115,55**
Brânză cu cheag tare "de Olanda"40% gr.	16	15,00	3,52	4,00	0,00	57,30
Pâine făină integ.fortificată cu Fe şi acid Folic	25		1,21	0,18	13,10	58,25
Terci de dovleac cu unt	**200/5**		**5,23**	**25,60**	**22,56**	**176,90**
Dovleac	279	195,00	1,95	0,00	1,20	57,50
Crupe de griş	25	25,00	2,83	0,20	18,33	81,50
Unt	3,50	3,50	0,45	25,400	0,030	26,180
Zahăr	3,0	3,00	0,00	0,00	3,00	11,22
Sare iodată	0,2	0,2	0	0	0	0
Vanilie	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,50
Ceai "de Mai"cu lămâie	**150/5/**		**0,15**	**0,00**	**0,90**	**2,55**
Ceai uscat	0,50	0,50	0,10	0,00	0,70	0,55
Lămâie	5,55	5,00	0,05	0,00	0,20	2,00
			10,11	**29,78**	**36,56**	**295,00**
Gustare de dimineaţă						
Tartină cu gem de coacăză	**25/20.**		**1,29**	**0,18**	**26,16**	**107,65**
Gem de coacăză	20,00	20,00	0,08	0,00	13,06	49,4
Pâine făină integrală fortificată Fe, acid Folic	25		1,21	0,18	13,10	58,25
Ceai din plante	**150/5/**		**0,15**	**0,00**	**3,90**	**13,77**
Ceai uscat	0,50	0,50	0,10	0,00	0,70	0,55
Zahăr	3,00	3,00	0,00	0,00	3,00	11,22
Lămâie	5,55	5,00	0,05	0,00	0,20	2,00
			1,44	**0,18**	**30,06**	**121,42**
Prânzul						
Salată de varză Pechin	**100**		**2,86**	**4,99**	**8,78**	**104,89**
Varză Pechin	64,00	50,00	1,15	0,00	3,46	17,92
Roşii proaspete	15,30	15,00	0,09	0,00	0,44	2,14
Porumb dulce(zahăr-3,2 gr.per 100gr.produs) prelucrat termic	16,70	10,00	0,92	0,00	2,73	24,63
Morcov	12,50	10,00	0,16	0,001.	0,80	4,13
Praz /ceapă	12,50	10,00	0,38	0,00	0,91	5,40
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,06	0,00	0,22	4,50
Sare iodată	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Ulei de floarea soarelui nerafinat	5,00	5,00	0,00	4,99	0,00	44,95
Pătrunjel	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,22
Borş de varză cu cartofi cu cartofi şi smântână (prelucrată termic)	**1/250/5**		**2,24**	**5,80**	**14,97**	**114,50**
Cartofi	40,00	30,00	0,60	0,30	5,91	24,90
Varză proaspătă	25,00	20,00	0,45	0,00	1,35	17,00
Morcov	9,50	7,50	0,12	0,95	0,67	3,14
Sfeclă	37,00	30,00	0,63	0,00	4,00	14,40
Ceapă	12,00	10,00	0,20	0,00	1,14	5,16
Pastă de tomate	2,00	2,00	0,012.	0,00	0,08	0,38
Ulei de floarea soarelui rafinat	4,20	4,20	0,00	3,80	0,00	38,00
Verdeaţă	2,70	2,50	0,10	0,00	0,22	1,22
Sare iodată	0,15	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
Frunze de dafin	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Smântână 15 % de grăsimi	5,00	5,00	0,14	0,75	1,60	10,30
Perişoare din peşte cu sos roşu de bază	**50./25**		**8,33**	**8,68**	**10,00**	**145,66**
Fileu de peşte Pangasius	46,00	32,00	6,50	1,80	1,70	36,00
Pâine	7,00	7,00	0,70	0,06	5,20	22,90
Ou,categoria "Extra",gr	0,1buc.	4,00	0,50	0,40	0,28	6,30
Lapte 2,5 % de grăsimi /apă	10,00	10,00	0,30	0,32	0,47	5,80

Ceapă	8,00	8,00	0,14	0,00	0,76	3,44
Ulei de floarea soarelui	5,00	5,00	0,00	5,00	0,00	44,90
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Sos roşu de bază: 25 gr neto		**25,00**				
Morcov	2,50	2,00	0,03	0,00	0,00	0,83
Ceapă	0,60	0,50	0,01	0,00	0,06	0,26
Ulei de floarea soarelui rafinat	1,10	1,10	0,00	1,09	0,00	9,90
Făină de grâu	1,25	1,25	0,13	0,01	0,93	4,09
Pastă de tomate	1,00	1,00	0,048.	0,00	0,19	9,60
Zahăr	0,38	0,38	0,00	0,00	0,38	1,42
Sare iodată	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Verdeaţa	0,68	0,63	0,02	0,00	0,03	0,22
Mămăliguţă cu unt	**1/100**		**3,19**	**25,44**	**24,78**	**133,43**
Crupe de malai	33,00	32,80	2,74	0,04	24,75	107,25
Unt "de Râşcani" 82,5% de grăsimi	3,50	3,50	0,45	25,400	0,030	26,180
Sare iodată	0,15	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00
Compot"Asorti " din fructe uscate(f.zahăr)	**1/150**		**0,50**	**0,00**	**10,29**	**41,69**
Fructe uscate	15,00	15,00	0,48	0,00	10,20	40,95
Lămâie (suc)	2,40	1,00	0,02	0,00	0,09	0,74
Pâine făină integrală fortific.Fe, acid Folic	**50**		**2,43**	**0,54**	**39,30**	**116,50**
			19,55	**23,17**	**108,12**	**656,67**
Cină						
Fructe proaspete sezoniere (banane,clemantine)	**56**	**50,00**	**0,70**	**0,00**	**121,00**	**46,00**
Babă albă coaptă-n rolă (Lapşevnic)	**180/10.**		**32,63**	**11,49**	**32,22**	**295,49**
Spaghete /tăieţei	43,00	130gata netc	5,07	1,03	21,18	146,63
Apă	96,00	96,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Brânză de vaci,9% de grăsimi	61,00	60,00	19,20	5,40	0,78	63,60
Ou, cat.Extra	0,14buc	6,00	1,05	0,74	0,02	10,98
Zahăr	0,30	0,30	0,00	0,00	3,00	1,12
Unt "de Râşcani" 82,5% de grăsimi	4,00	4,00	7,00	4,00	0,04	33,05
Smântână 15 % de grăsimi	3,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pesmeţi	3	3,00	0,26	0,32	0,00	11,91
Vanilie	0,1	0,1	0	0	0	0
Magiun de prune	10	10	0,05	0,00	7,20	28,20
Compot din mere proaspete(f.zahăr)	**150**		**0,14**	**0,00**	**3,44**	**14,17**
Mere	34,20	30,00	0,12	0,00	3,39	13,80
Lămâie (suc)	1,80	0,75	0,02	0,00	0,05	0,37
ÎN TOTAL :			**33,47**	**11,49**	**156,66**	**355,66**
Energia totală zilnică (kcal)			**64,57**	**64,62**	**331,40**	**1428,75**
COSTUL: 40,80 lei						
Aportul zilnic de apă potabilă -50-60 ml/kg corp						
*** Pâine din făină de grâu fortificată cu fier şi acid folic**						